fracasso. Reivindicar os cuidados não significa só nos cuidar mais, como um item a mais em nossa lista de tarefas. Significa quebrar nossos padrões, tirando os cuidados do processo que reproduz a sociedade em que vivemos para focar em propósitos subversivos e insurrecionais.

ALEM DA PRESERVACAO PESSOAL

A saúde é simplesmente a condição que torna possível que um sistema continue funcionando, ela não é uma coisa e não é necessariamente boa. Você pode falar sobre a saúde de uma economia ou a saúde de um ecossistema: elas necessariamente tem uma relação inversa. Isso explica porque algumas pessoas descrevem o capitalismo como um câncer, enquanto outrxs acusam os "blocos negros anarquistas" como sendo o câncer. Os dois sistemas são letais um para o outro, sarar um significa comprometer a saúde do outro.

A função repressiva das regras sobre a saúde povoa o campo profissional da saúde mental. No mundo capitalista, não é surpresa que costumamos medir a saúde nos termos da produtividade. O auto-cuidado e o trabalho duro são dois lados da mesma moeda: "cuide-se, então você pode produzir mais".

Se o cuidado pessoal é só um meio de amortecer o impacto de uma demanda para a produtividade que só cresce, ao invés de recusarmos essa carga, ele se torna parte do problema, e não a solução. **Para que o cuidado pessoal seja anticapitalista, ele precisa expressar um conceito diferente de saúde.**

Precisamos mudar a reprodução de 1 indivídux para produzir outrx. Isso necessita de uma noção de cuidado pessoal que é transformadora, e não conservadora – que entende x indivídux como ser dinâmicx e não estável.

Com isso, podemos pensar na conexão entre o comportamento (aparentemente) auto-destrutivo e a revolta, que surgiu muito antes do punk rock. A energia auto-destrutiva que leva às pessoas ao vício e ao suicídio pode também dar a elas coragem para assumir os riscos de mudar o mundo.

Quando pensamos nisso com relação às lutas anticapitalistas, nós também associamos saúde com produtividade, com a conclusão de que as pessoas doentes não podem participar de fato? Ao invés disso, podemos procurar formas de lidar com as doenças que nos coloquem fora de nosso condicionamento capitalista, interrompendo um modo de ser no qual força e laços sociais são necessários para nosso cuidado pessoal e coletivo. Ao invés de patologizar as doenças e a auto-destruição como distúrbios a serem

VOCE MESMX COMO SE FOSSE X OUTRX: REFLEXOES SOBRE O AUTO-CUIDADO

"Corra do que é confortável. Esqueça a segurança. Viva onde você tem medo de viver. Destrua sua reputação. Seja notável" - Rumi

A individualidade e o cuidado – nessa ordem – são valores universais reconhecidos pela sociedade. Quem apoia o auto-cuidado, isso é, o cuidar de si mesmx, está acima do bem e do mal. Se o que nós queremos é resistir à ordem dominante, temos que bancar x "advogadx do diabo" e procurar, dentro dessa ideia de auto-cuidado, o que é excluído e distorcido.

Todo valor universal carrega as pressões das regras; por exemplo, a pressão de mostrar para xs outrxs o quanto você se cuida, para manter as aparências.

Muito do que fazemos nessa sociedade gira ao redor de manter a imagem de que somos bem sucedidxs, indivíduxs autônomxs, realistas. Nesse contexto, o discurso sobre o auto-cuidado pode mascarar, silenciar e policiar: "Lide com seus problemas sozinhx, por favor, assim ninguém terá que fazer isso por você.". Assumir que o auto-cuidado é sempre bom, significa ter em mente que "indivíduo" e "cuidado" sempre terão o mesmo significado. Esse texto propõe desafiar o entendimento único sobre *individualidade* e *cuidado*. **Nossa proposta é que tipos diferentes de cuidados produzem tipos diferentes de indivíduxs, e o cuidado é um dos campos de batalha onde ocorrem as lutas sociais.**

NAO ME DIGA PARA ME ACALMAR

As ideias sobre auto-cuidado enfatizam que estes podem parecer diferentes para cada pessoa, mas quando pensamos nos estereótipos de atividades para o auto-cuidado, o que você imagina? Tomar chá verde, ver um filme, tomar um banho de hidromassagem, meditação, yoga? Essas coisas sugerem uma ideia muito limitada do que é o auto-cuidado: basicamente, se acalmar. Mas algumas formas de cuidado requerem atividades que necessitam de esforço e adrenalina, o domínio do sistema nervoso simpático (que comanda o repouso e a recuperação). Uma forma de prevenir distúrbios pós-traumáticos, por exemplo, é deixar o sistema nervoso simpático livre para receber traumas do corpo. Quando uma pessoa está tendo um ataque de pânico, tentar acalmar a pessoa raramente